# Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları

**Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar**

**Editörler:**
Zeynep KARATAŞ
Yasemin YAVUZER

4. Baskı

PEGEM AKADEMİ

**Editörler:** Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ - Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ KURAMLARI**
**Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar**

ISBN 978-605-241-313-5

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2023, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevi**dir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere http://pegem.net adresinden ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Ağustos 2018, Ankara
4. Baskı: Temmuz 2023, Ankara

Yayın-Proje: Şehriban Türlüdür
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Vadi Grup Basım A.Ş.
İvedik Organize Sanayi 28. Cadde 2284 Sokak No:105
Yenimahalle/ANKARA
Tel: (0312) 394 55 91

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 49180

**İletişim**

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: pegem@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

# ÖN SÖZ

Psikolojik danışma kuramları, rehberlik ve psikolojik danışmanlık anabilim dalı lisans programının en önemli dersleri içinde önde gelen bir derstir. Bu ders, yıllarca yabancı yazarların yazdığı çoğunluğu İngilizce olan kitaplardan yararlanılarak verilmiştir. Alan geliştikçe bu zorluk İngilizce kitapların tercüme edilmesiyle oluşan kuram kitapları ile giderilmeye çalışılmıştır. Artık öyle bir noktaya gelinmiştir ki, alanımızda sayıları gittikçe artan öğretim elemanları içinde bazıları gayret gösterip ve zaman harcayıp Türkçe kuram kitabı yazmaya başlamışlardır.

Bu takdire şayan öğretim elemanları içinde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinden Prof. Dr. Zeynep Karataş ve Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesinden Prof. Dr. Yasemin Yavuzer isimli iki öncü öğretim üyesi, kurdukları ekiple birlikte alana kapsamlı olarak yazılmış Türkçe bir kuram kitabı hediye etmişlerdir. Bu kitabın ismi, "Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar" olmuştur.

Kitabın önemli iki özelliğinden biri, temel kuramların yanında zamanımızda popüler olmuş güncel kuramları da içermesi; diğeri ise kuramların örnek uygulamalarla zenginleştirilmiş ve kavramların daha anlaşılır hale getirilmiş olmasıdır.

Editör olan öğretim üyelerinden doktora programında ders verdiğim ve doktora tez danışmanlığını yaptığım Dr. Zeynep Karataş ve yakından tanıdığım Dr. Yasemin Yavuzer kendilerini rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına adamış ve başarılı birer öğretim üyesidirler. Bu değerli kitaba alanın en kıdemli profesörlerinden biri olarak benim önsöz yazmamı istemeleri beni ziyadesiyle gururlandırmış ve memnun etmiştir. Alana daha nice katkılar yapacaklarına inandığım editörlere ve bölüm yazan meslektaşlarıma çok teşekkür ederim.

**Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN**

## 2. BASKIYA ÖN SÖZ

Birinci baskısı elimde bulunan Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının ikinci baskısına önsöz yazmaktan mutluluk duyuyorum. Psikolojik Danışma ve Psikoterapi kuramları kitabı yazmak kolay olmasa gerek. Şöyle yazarlar listesine baktığımda çoğu ya öğrencim olmuş, ya doçentlik jürisinde bulunmuşum ya da şu ve/ya bu şekilde yollarımız kesişmiş. Bundan güzel bir övünç kaynağı olur mu? Hepinizle gurur duyuyorum.

Bir kitabın olgunlaşması için bir kaç kez basılması gereklidir. Kitap, ilk yazıldığı haliyle bırakılmamalıdır. Şöyle ki, gözden geçirilip, eklemelerde bulunulmalıdır ki, kitabın ikinci baskısı değil, kitabın ikinci basısı (edition) olsun. Böylece de, her bası baştanbaşa bir yeni kitapmış gibi sayılsın. Dileğim odur ki, kitabınızın birçok basısı olsun.

Prof. Dr. Nilüfer Voltan-Acar 2/7/2019

TED Üniversitesi

## 3. BASKIYA ÖN SÖZ

Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar kitabının 3. baskısını yapıyor olmanın mutluluğu ve gururu içerisindeyiz. Kitapta temel ve güncel psikolojik danışma ve psikoterapi kuramlarından oluşan toplam 21 bölüm bulunmaktadır. Bu bölümlerin her birisi ülkemizdeki birbirinden değerli ve yetkin bilim insanları tarafından kaleme alınmıştır. Bu kapsamlı kitabın her baskısında biz yeniden güçleniyor ve kitabın daha iyi olması gerektiği sorumluluğunu da üzerimize almış bulunuyoruz. Kitabın ruh sağlığı alanına katkı getiren bir kitap olduğunu çeşitli bilimsel ortamlarda meslektaşlarımız ve öğrencilerimizden duyuyoruz ve bundan sonra da yararlı olacağını umut ediyoruz. Kitabın yeni baskısını yapabilmenin heyecanıyla elinizde bulunan kitabın alanımıza hayırlı olmasını diliyoruz.

**Prof. Dr. Zeynep Karataş & Prof. Dr. Yasemin Yavuzer**

## 4. BASKIYA ÖN SÖZ

Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar kitabının 4. baskısını yapıyor olmanın mutluluğu ve gururu içerisindeyiz. Kitapta bulunan 21 bölüm alanında uzman ve bu kuramlarla ilgili çalışmaları ve eğitimleri olan bilim insanları tarafından yazılmıştır. Bu kapsamlı kitabın yapılan bu baskısı kitabın her geçen gün yeni okuyucularla buluşması açısından oldukça önemlidir. Ruh sağlığı alanına katkı sunan kitabımızın yeni baskıları olmasını ve tüm okuyucularına yararlı olmasını ve yeni ufuklar açmasını umut ediyoruz. Şair Edip Cansever'in dizelerinde de belirttiği gibi,

Bütün iyi kitapların sonunda,
Bütün gündüzlerin,
Bütün gecelerin sonunda,
Meltemi senden esen,
Soluğu sende olan,
Yeni bir başlangıç vardır…

**Prof. Dr. Zeynep Karataş & Prof. Dr. Yasemin Yavuzer**

## BÖLÜMLER VE YAZARLARI

**Editörler**
Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
Prof. Dr. Yasemin YAVUZER, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*

**1. Bölüm:** Psikolojik Danışma, Psikolojik Danışmada Etik ve Çokkültürlülük
Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-4532-6827
Prof. Dr. Yasemin YAVUZER, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-3061-4615

**2. Bölüm:** Psikanaliz
Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN, *Anadolu Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0001-5000-7321

**3. Bölüm:** Neoanalitik Kuramlar
Prof. Dr. Yasemin YAVUZER, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-3061-4615
Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-4532-6827

**4. Bölüm:** Bireysel Terapi
Prof. Dr. Zeynep HATİPOĞLU SÜMER, *Orta Doğu Teknik Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-9163-2622

**5. Bölüm:** Birey Merkezli Terapi
Prof. Dr. Burhan ÇAPRİ, *Mersin Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-6812-4785

**6. Bölüm:** Varoluşçu Terapi
Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK, *Bahçeşehir Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0001-6101-4463
Dr. Ece GÖKMENOĞLU, *Bahçeşehir Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-5184-9739

**7. Bölüm:** Gestalt Terapi
Prof. Dr. Özlem TAGAY, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-9821-5960
Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR, *TED Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0001-9239-0314

**8. Bölüm:** Davranışçı Terapiler
Dr. Öğr. Üyesi Esef Ercüment YERLİKAYA, *Çukurova Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-1181-462X

**9. Bölüm:** Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0003-0210-3647

**10. Bölüm:** Bilişsel Terapi
Doç. Dr. Mehmet Ali YILDIZ, *Adıyaman Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0003-3297-2982

**11. Bölüm:** Gerçeklik Terapisi
Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT,
*Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0003-3268-186X

**12. Bölüm:** Transaksiyonel Analiz
Doç. Dr. Suat KILIÇARSLAN,
*Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-2907-8480

**13. Bölüm:** Aile Terapisi Kuramları
Dr. Öğr. Üyesi Fatoş BULUT ATEŞ, *Çukurova Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-8606-355X
Dr. Öğr. Üyesi İdil Eren KURT, *Çukurova Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0001-8243-0685
Prof. Dr. Turan AKBAŞ, *Çukurova Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-3372-8327

**14. Bölüm:** Sistemik Terapi
Doç. Dr. İsmail SANBERK, *Çukurova Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-4677-8059
Prof. Dr. Turan AKBAŞ, *Çukurova Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-3372-8327

**15. Bölüm:** Feminist Terapi
Doç. Dr. Seval KIZILDAĞ, *Adıyaman Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-3357-7186

**16. Bölüm:** Çözüm Odaklı Terapi
Prof. Dr. Rezzan GÜNDOĞDU, *Aksaray Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-1220-9157

**17. Bölüm:** Öyküsel Terapi
Doç. Dr. Ferah ÇEKİCİ, *İstanbul Medipol Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0003-4672-2116

**18. Bölüm:** Pozitif Psikoterapi
Doç. Dr. Tuğba SARI, *Akdeniz Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-9902-9879

**19. Bölüm:** Farkandalık (Mindfulness) ve Kabul Temelli Terapiler
Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ, *Akdeniz Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0003-0625-3802
Prof. Dr. Bilge UZUN, *Bahçeşehir Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0001-6107-7384

**20. Bölüm:** Duygu Odaklı Terapi
Prof. Dr. Türkan DOĞAN, *Hacettepe Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-5976-7666
Arş. Gör. Öznur BAYAR, *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*
ORCID No: 0000-0002-9385-8641

**21. Bölüm:** Asya ve Beden Terapileri
Doç. Dr. Zeynep AYDIN SÜNBÜL, *Kocaeli Üniversitesi*
*ORCID No:0000-0001-8084-2344*

# İÇİNDEKİLER

Ön Söz ..... iii
Bölümler ve Yazarları ..... v

## 1. BÖLÜM
## PSİKOLOJİK DANIŞMA, PSİKOLOJİK DANIŞMADA ETİK VE ÇOKKÜLTÜRLÜLÜK

Giriş ..... 1
Kuram Nedir? ..... 1
Kuram Yararlı Mıdır? ..... 2
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi ..... 2
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları ..... 3
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının Kullanım Amaçları ..... 4
Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının Kullanım Tercihleri ..... 4
Kuram Eklektik ..... 5
Teknik Eklektik ..... 5
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Etik ..... 6
Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Çokkültürlü Bakış Açısı ..... 8
Kültür ..... 8
Kültürel Duyarlılık/Çokkültürlü Olma ..... 8
Kültüre Özgülük ..... 10
Çokkültürlü Psikolojik Danışma ..... 11
Türkiye'de Çokkültürlü Psikolojik Danışma Çalışmaları ..... 13
Çokkültürlü/Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Süreci ..... 15
Çokkültürlü/Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmanın Amaçları ..... 16
Çokkültürlü/Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışmada Uygun Müdahaleler ..... 16
Çokkültürlülüğe, Kültürel Çeşitliliklere Duyarlı Psikolojik Danışman/Terapist ..... 16
Kitapta Bulunan Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarının Sunumuna İlişkin Genel Çerçeve ..... 17
Örnek Olaylar ..... 18
Örnek Olay 1 (Sıla) ..... 18
Örnek Olay 2 (Ferit) ..... 20
Kaynaklar ..... 22

## 2. BÖLÜM
## PSİKANALİZ

Sigmund Freud (1856-1939) ... 25
Giriş ... 27
Temel Felsefe ... 28
İnsanın Doğası ... 29
Temel Kavramlar ... 30
İçgüdü-Dürtü Kuramı ... 30
Libido ... 31
Bilinç ... 31
Bilinç Öncesi ... 31
Bilinçdışı ... 32
Ego Savunma Mekanizmaları ... 32
Transferans ... 32
Karşıt Transferans ... 32
Oedipus Karmaşası ... 32
Kişilik Gelişimi ... 32
Topografik Kişilik Kuramı ... 33
Yapısal Kişilik Kuramı ... 34
Psikoseksüel Kişilik Kuramı ... 36
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 40
Ego Savunma Mekanizmaları ... 41
Terapötik Süreç ... 43
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 44
Terapötik Amaçlar ... 44
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 45
Terapinin Aşamaları ... 45
Terapötik Teknikler ... 47
Kuramın Değerlendirilmesi ... 51
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 51
Destekleyici Araştırmalar ... 51
Eleştirel Bakış ... 52
Ferit Örnek Olayına Psikanalitik Terapinin Uygulanması ... 53
Özet ... 54
Okuma Önerileri ... 55
Kaynaklar ... 56

## 3. BÖLÜM
## NEOANALİTİK KURAMLAR

Ego Psikolojisi ..... 60
Anna Freud (1895-1982) ..... 60
Giriş ..... 61
Temel Felsefe ..... 61
İnsanın Doğası ..... 62
Temel Kavramlar ..... 62
Özerk Ego İşlevleri ..... 62
Ortalama Olarak Beklenen Ortam ..... 63
Uyum ve Uyma (Adaptation and Accommodation) ..... 63
Ego Savunmaları ..... 63
Kişilik Gelişimi ..... 63
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 64
Terapötik Süreç ..... 65
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 65
Terapötik Amaçlar ..... 65
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 66
Terapötik Teknikler ..... 66
Nesne İlişkileri Kuramı ..... 67
Melanie Klein (1882-1960) ..... 67
Giriş ..... 68
Temel Felsefe ..... 69
İnsanın Doğası ..... 69
Temel Kavramlar ..... 70
Nesne ..... 70
İçe Alma (Incorporation), İçselleştirme (Introjection), Özdeşleşme (Identification) ..... 70
Bölünme (Splitting) ..... 71
Yansıtma (Projection) ..... 72
Yansıtmalı Özdeşleşme (Projective Identification) ..... 72
Kişilik Gelişimi ..... 73
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 74
Terapötik Süreç ..... 74
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 75
Terapötik Amaçlar ..... 76
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 76
Terapötik Teknikler ..... 77
Kendilik Psikolojisi ..... 77

Heinz Kohut (1913-1981) ... 77
Giriş ... 78
Temel Felsefe ... 78
İnsanın Doğası ... 79
Temel Kavramlar ... 79
Kendiliknesneleri ... 79
Empati ... 80
Aktarım (Transferans) ... 81
Kişilik Gelişimi ... 81
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 82
Terapötik Süreç ... 83
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 83
Terapötik Amaçlar ... 84
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 84
Terapötik Teknikler ... 85
Neoanalitik Kuramların Değerlendirilmesi ... 85
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 85
Destekleyici Araştırmalar ... 86
Eleştirel Bakış ... 86
Ferit Örnek Olayına Neoanalitik Kuramlardan Kendilik Psikolojisinin Uygulanması ... 87
Özet ... 88
Okuma Önerileri ... 89
Kaynaklar ... 89

## 4. BÖLÜM
## BİREYSEL TERAPİ

Alfred Adler (1870-1937) ... 93
Giriş ... 95
Temel Felsefe ... 95
İnsanın Doğası ... 97
Temel Kavramlar ... 98
Sosyal İlgi ... 98
Aşağılık Duygusu ve Üstünlük Çabası ... 99
Yaşam Stili ... 100
Kardeş İlişkileri ve Doğum Sırası ... 101
Kişilik Gelişimi ... 102
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 103
Terapötik Süreç ... 104

Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 105
Terapötik Amaçlar ..... 106
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 107
Terapinin Aşamaları ..... 108
Terapötik Teknikler ..... 113
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 115
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 116
Destekleyici Araştırmalar ..... 119
Eleştirel Bakış ..... 121
Sıla Örnek Olayına Bireysel Terapinin Uygulanması ..... 121
Özet ..... 124
Okuma Önerileri ..... 125
Kaynaklar ..... 125

## 5. BÖLÜM
## BİREY MERKEZLİ TERAPİ

Carl Ransom Rogers (1902-1987) ..... 129
Giriş ..... 131
Temel Felsefe ..... 131
İnsanın Doğası ..... 132
Temel Kavramlar ..... 134
Deneyim ..... 134
Gerçekleşme Eğilimi ..... 134
Benlik Kavramı ..... 135
Kendini Gerçekleştirme ..... 136
Değer Verme Koşulları ..... 137
Değerlendirme Odağı ..... 139
Tümüyle İşlev Gösteren Birey ..... 139
Kişilik Gelişimi ..... 140
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 142
Terapötik Süreç ..... 144
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 144
Terapötik Amaçlar ..... 146
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 147
Terapinin Aşamaları ..... 150
Terapötik Teknikler ..... 150
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 153
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 153
Destekleyici Araştırmalar ..... 153

Eleştirel Bakış ..... 154
Sıla Örnek Olayına Birey Merkezli Terapinin Uygulanması ..... 155
Özet ..... 156
Okuma Önerileri ..... 157
Kaynaklar ..... 158

## 6. BÖLÜM
## VAROLUŞÇU TERAPİ

Rollo Reese May (1909-1994) ..... 163
James Frederick Thomas Bugental (1915-2008) ..... 163
Irvin David Yalom (1931-…) ..... 164
Victor Emil Frankl (1905-1997) ..... 164
Giriş ..... 165
Temel Felsefe ..... 166
İnsanın Doğası ..... 169
Temel Kavramlar ..... 171
Ölüm ..... 171
Kaygı ..... 172
Seçim, Sorumluluk ve Özgürlük ..... 173
Yalıtılmışlık ..... 175
Anlamsızlık ..... 176
Kişilik Gelişimi ..... 177
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 179
Terapötik Süreç ..... 180
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 180
Terapötik Amaçlar ..... 181
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 184
Terapinin Aşamaları ..... 186
Terapötik Teknikler ..... 187
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 191
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 192
Destekleyici Araştırmalar ..... 193
Eleştirel Bakış ..... 195
Ferit Örnek Olayına Varoluşçu Terapinin Uygulanması ..... 196
Özet ..... 199
Okuma Önerileri ..... 200
Kaynaklar ..... 200

## 7. BÖLÜM
## GESTALT TERAPİ

Fritz Perls (1893-1970) ..... 205
Laura Posner Perls (1905-1990) ..... 206
Paul Goodman (1911-1972) ..... 207
Giriş ..... 208
Temel Felsefe ..... 209
İnsanın Doğası ..... 210
Temel Kavramlar ..... 210
Bitirilmemiş/Bitmemiş/Tamamlanmamış İşler (Unfinished Business) ..... 211
Farkındalık (Awareness) ..... 211
Şimdi ve Burada (Here and Now) ..... 212
Direnç (Resistance) ..... 212
Kaygı (Anxiety) ..... 213
Sorumluluk (Responsibility) ..... 213
Kutuplar (Polarities) ..... 214
Kişilik Gelişimi ..... 214
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 215
Temas (Contact) ..... 215
Temas Engelleri ..... 216
Terapötik Süreç ..... 218
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 218
Terapötik Amaçlar ..... 219
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 220
Terapinin Aşamaları ..... 221
Terapötik Teknikler ..... 221
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 224
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 224
Destekleyici Araştırmalar ..... 225
Eleştirel Bakış ..... 225
Ferit Örnek Olayına Gestalt Terapisinin Uygulanması ..... 226
Okuma Önerileri ..... 228
Kaynaklar ..... 228

## 8. BÖLÜM
## DAVRANIŞÇI TERAPİLER

İvan Petroviç Pavlov (1849-1936) ..... 231
Burrhus Frederick Skinner (1904-1990) ..... 231
Albert Bandura (1925-…) ..... 232

Giriş ... 233
Ivan Pavlov ... 233
John Broadus Watson ... 234
Burrhus Frederick Skinner ... 234
John Dollard ve Neal Miller ... 236
Albert Bandura ... 237
Temel Felsefe ... 238
İnsanın Doğası ... 240
Temel Kavramlar ... 240
Klasik (Tepkisel) Koşullanma ... 240
Edimsel Koşullanma ... 242
Gözlem Yoluyla Öğrenme ... 246
Kişilik Gelişimi ... 249
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 250
Terapötik Süreç ... 251
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 251
Terapötik Amaçlar ... 252
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 252
Terapinin Aşamaları ... 253
Terapötik Teknikler ... 254
Kuramın Değerlendirilmesi ... 263
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanları ... 263
Destekleyici Araştırmalar ... 265
Eleştirel Bakış ... 266
Sıla Örnek Olayına Davranışçı Terapinin Uygulanması ... 267
Özet ... 269
Okuma Önerileri ... 270
Kaynaklar ... 270

## 9. BÖLÜM
## AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞ TERAPİSİ

Abert Ellis (1913-2007) ... 275
Giriş ... 277
Temel Felsefe ... 279
İnsanın Doğası ... 280
Temel Kavramlar ... 280
ABC-DE Modeli ... 280
Kişilik Gelişimi ... 286
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 287

Terapötik Süreç ... 289
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 289
Terapötik Amaçlar ... 290
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 292
Terapinin Aşamaları ... 295
Terapötik Teknikler ... 297
Bilişsel Teknikler ... 297
Duygusal Teknikler ... 301
Davranışçı Teknikler ... 303
Kuramın Değerlendirilmesi ... 305
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 305
Destekleyici Araştırmalar ... 306
Eleştirel Bakış ... 307
Sıla Örnek Olayına ADDT'nin Uygulanması ... 308
Özet ... 310
Okuma Önerileri ... 311
Kaynaklar ... 312

## 10. BÖLÜM
## BİLİŞSEL TERAPİ

Aaron Temkin Beck (1921-…) ... 315
Giriş ... 316
Bilişsel Terapinin Gelişimi ve Öncülleri ... 316
Bilişsel Terapinin İlkeleri ... 318
Temel Felsefe ... 318
İnsanın Doğası ... 319
Temel Kavramlar ... 320
Otomatik Düşünceler ... 320
Ara İnançlar ve Kurallar ... 320
Temel İnançlar ... 320
Bilişsel Çarpıtmalar ... 321
Bilişsel Üçlü ... 322
İşbirlikçi Ampirizm ... 322
Sokratik Diyalog ... 322
Yönlendirilmiş Keşif ... 322
Kişilik Gelişimi ... 323
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 324
Bilişsel Çarpıtmalar ... 325
Terapötik Süreç ... 327

Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 328
Terapötik Amaçlar ... 329
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 330
Terapinin Aşamaları ... 330
Bir Bilişsel Terapi Oturumu Süreci ... 333
İlk Terapi Oturumunun Biçimi ... 334
İkinci ve Daha Sonraki Oturumların Biçimi ... 334
Terapinin Sonlandırılması ... 334
Bilişsel Terapi Sürecinde Genel Olarak Yapılması Gerekenler ... 335
Terapötik Teknikler ... 336
Bilişsel Teknikler ... 336
Davranışsal Teknikler ... 342
Kuramın Değerlendirilmesi ... 344
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 344
Destekleyici Araştırmalar ... 345
Eleştirel Bakış ... 345
Sıla Örnek Olayına Bilişsel Terapinin Uygulanması ... 346
Özet ... 349
Okuma Önerileri ... 350
Kaynaklar ... 351

## 11. BÖLÜM
## GERÇEKLİK TERAPİSİ

William Glasser (1925-2013) ... 355
Giriş ... 356
Temel Felsefe ... 357
İnsanın Doğası ... 357
Temel Kavramlar ... 358
İhtiyaçlar ... 358
Toplam Davranış: Dört Bileşen ... 359
Gerçeğin Resmi ... 360
Kalite Dünyası ... 360
Kişilik Gelişimi ... 361
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 362
Terapötik Süreç ... 363
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 363
Terapötik Amaçlar ... 364
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 364
Terapinin Aşamaları ... 365
Terapötik Teknikler ... 367

Kuramın Değerlendirilmesi ..... 370
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 370
Destekleyici Araştırmalar ..... 371
Eleştirel Bakış ..... 372
Ferit Örnek Olayına Gerçeklik Terapisinin Uygulanması ..... 372
Özet ..... 376
Okuma Önerileri ..... 376
Kaynaklar ..... 377

## 12. BÖLÜM
## TRANKSAKSİYONEL ANALİZ

Eric Berne (1910-1970) ..... 379
Giriş ..... 380
Temel Felsefe ..... 381
İnsanın Doğası ..... 381
Temel Kavramlar ..... 382
Ego Durumları Modeli ..... 382
Transaksiyonlar ..... 387
Temas İletileri ..... 390
Zamanı Yapılandırma ..... 391
Yaşam Kurgusu ..... 392
Yaşam Pozisyonları ..... 393
Kişilik Adaptasyonları ..... 396
Raketler ..... 397
Psikolojik Oyunlar ve Oyun Analizi ..... 398
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 400
Terapötik Süreç ..... 401
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 401
Terapötik Amaçlar ..... 401
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 403
Terapinin Aşamaları ..... 403
Terapötik Teknikler ..... 404
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 405
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 405
Destekleyici Araştırmalar ..... 407
Eleştirel Bakış ..... 408
Sıla Örnek Olayına Transaksiyonel Analizin
Uygulanması ..... 409
Özet ..... 410
Okuma Önerileri ..... 412

Kaynaklar ..... 412

## 13. BÖLÜM
## AİLE TERAPİSİ KURAMLARI

Tarihsel Bağlam ..... 415
Kuramsal Esaslar ..... 415
Neden Aile Terapisi? ..... 416
Bowen'ın Nesiller Arası Geçiş Kuramı ..... 417
Murray Bowen (1913-1990) ..... 417
Giriş ..... 417
Temel Felsefe ..... 418
İnsanın Doğası ..... 418
Temel Kavramlar ..... 418
Benliğin Ayrımlaşması ..... 418
Üçgenler ..... 419
Çekirdek Ailenin Duygusal Süreci ..... 419
Aile Yansıtma Süreci ..... 419
Çok Kuşaklı Geçiş Süreci ..... 420
Duygusal İlişkiyi Kesme ..... 420
Kardeş Pozisyonları ..... 420
Toplumsal Duygusal Süreç ..... 421
Kişilik Gelişimi ..... 421
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 421
Terapötik Süreç ..... 421
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 421
Terapötik Amaçlar ..... 422
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 422
Terapinin Aşamaları ..... 422
Terapötik Teknikler ..... 423
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 424
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 425
Destekleyici Araştırmalar ..... 425
Eleştirel Bakış ..... 425
Özet ..... 425
Okuma Önerileri ..... 426
Satir'in Aile Terapisi Modeli ..... 426
Virginia Satir (1916-1988) ..... 426
Giriş ..... 427
Temel Felsefe ..... 427
İnsanın Doğası ..... 427

Temel Kavramlar ..... 428
Özdeğer ..... 428
Kişisel Mandala ..... 428
Aile Kuralları ..... 428
İletişim Stilleri ..... 428
Kişilik Gelişimi ..... 429
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 429
Terapötik Süreç ..... 430
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 430
Terapötik Amaçlar ..... 431
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 431
Terapinin Aşamaları ..... 431
Terapötik Teknikler ..... 433
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 434
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 434
Destekleyici Araştırmalar ..... 434
Eleştirel Bakış ..... 435
Ferit Örnek Olayına Satir'in Terapi Modelinin Uygulanması ..... 435
Özet ..... 437
Okuma Önerileri ..... 437
Yapısal Aile Terapisi ..... 438
Salvador Minuchin (1921-2017) ..... 438
Giriş ..... 438
Temel Felsefe ..... 439
İnsanın Doğası ..... 439
Temel Kavramlar ..... 439
Aile Yapısı ..... 439
Güç ve Hiyerarşi ..... 440
Alt Sistemler ..... 440
Sınırlar ..... 441
Gruplaşmalar, Koalisyonlar ve Üçgen Oluşturma ..... 441
Kişilik Gelişimi ..... 442
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 442
Terapötik Süreç ..... 442
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 442
Terapötik Amaçlar ..... 443
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 443
Terapinin Aşamaları ..... 444

Terapötik Teknikler ... 444
Kuramın Değerlendirilmesi ... 445
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 445
Destekleyici Araştırmalar ... 446
Eleştirel Bakış ... 447
Ferit Örnek Olayına Yapısal Aile Terapisinin Uygulanması ... 447
Özet ... 448
Okuma Önerileri ... 448
Stratejik Aile Terapisi ... 449
Milton Erikson (1902-1980) ... 449
Jay Haley (1923-2007) ... 449
Cloe Madanes (1940-…) ... 450
Giriş ... 450
Temel Felsefe ... 451
İnsanın Doğası ... 451
Temel Kavramlar ... 451
Yönergeler ... 451
Hiyerarşiler ... 452
Aile Yaşam Döngüsü ... 452
Kişilik Gelişimi ... 452
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 452
Terapötik Süreç ... 453
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 453
Terapötik Amaçlar ... 453
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 453
Terapinin Aşamaları ... 454
Terapötik Teknikler ... 454
Kuramın Değerlendirilmesi ... 456
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 456
Destekleyici Araştırmalar ... 456
Eleştirel Bakış ... 457
Özet ... 457
Okuma Önerileri ... 457
Kaynaklar ... 458

## 14. BÖLÜM
## SİSTEMİK TERAPİ

Sistem Nedir? ... 464
Temel Felsefe ... 465

İnsanın Doğası ... 466
Temel Kavramlar ... 466
Gözlemci ... 466
Sistemlerin Öz Örgütlemesi ... 466
Bütüncülük ... 469
Hedef Yönelimi ... 469
Eş Sonluluk ve Çok Sonluluk ... 469
Kurallılık ... 470
Döngüsel Nedensellik ... 470
Geri Besleme ... 471
Homeostasi ... 471
Birinci ve İkinci Düzen Değişimi ... 471
Sınırlar ... 472
Açıklık ve Kapalılık ... 472
İç Deneyim Modeli ... 473
Kişilik Gelişimi ... 473
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 473
Terapötik Süreç ... 474
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 474
Terapötik Amaçlar ... 475
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 475
Terapinin Aşamaları ... 477
Terapötik Teknikler ... 481
Kuramın Değerlendirilmesi ... 482
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 483
Destekleyici Araştırmalar ... 483
Eleştirel Bakış ... 484
Ferit Örnek Olayına Sistemik Terapinin Uygulanması ... 484
Özet ... 486
Okuma Önerileri ... 486
Kaynaklar ... 487

## 15. BÖLÜM
## FEMİNİST TERAPİ

Jean Baker Miller (1927-2006) ... 489
Oliva Espin (1938-…) ... 489
Laura S. Brown (1952-…) ... 490
Giriş ... 490

Temel Felsefe ... 493
İnsanın Doğası ... 496
Temel Kavramlar ... 497
Eşitlik (Equality) ... 497
Farklılık (Difference) ... 497
Seçim (Choice) ... 497
Bakım (Care) ... 497
Kişilik Gelişimi ... 498
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 500
Terapötik Süreç ... 502
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 502
Terapötik Amaçlar ... 505
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 506
Terapinin Aşamaları ... 508
Terapötik Teknikler ... 508
Feminist Terapide Geleneksel Müdahale Stratejileri ... 508
Feminist Terapiye Özgü Terapötik Teknikler ... 511
Kuramın Değerlendirilmesi ... 514
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 514
Destekleyici Araştırmalar ... 514
Eleştirel Bakış ... 515
Sıla Örnek Olayına Feminist Terapinin Uygulanması ... 515
Özet ... 517
Okuma Önerileri ... 519
Kaynaklar ... 519

## 16. BÖLÜM
## ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ

Steve De Shazer (1940-2005) ... 523
Insoo Kim Berg (1937-2007) ... 524
Giriş ... 525
Temel Felsefe ... 526
İnsanın Doğası ... 527
Temel Kavramlar ... 528
Çözüm ... 528
Etkili Müdahaleler Yapma ... 529
Şimdi ve Geleceğe Odaklanma ... 529
İçgörü Yerine Eylemlere Odaklanma ... 529

İstisnalar ..... 529
Değişmeye Yönelik Konuşma ..... 529
Güçlü Yanlar ve Kaynaklar ..... 529
Kişilik Gelişimi ..... 529
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 530
Terapötik Süreç ..... 530
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 531
Terapötik Amaçlar ..... 532
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 533
Terapinin Aşamaları ..... 535
Terapötik Teknikler ..... 538
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 547
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 547
Destekleyici Araştırmalar ..... 548
Eleştirel Bakış ..... 549
Ferit Örnek Olayına Çözüm Odaklı Terapinin Uygulanması ..... 549
Özet ..... 550
Okuma Önerileri ..... 551
Kaynaklar ..... 551

## 17. BÖLÜM
## ÖYKÜSEL TERAPİ

Micheal White (1948-2008) ..... 557
David Epston (1944-…) ..... 557
Giriş ..... 558
Temel Felsefe ..... 558
İnsanın Doğası ..... 559
Temel Kavramlar ..... 560
Yapılandırmacı Psikoterapiler ..... 560
Postmodernizm ..... 561
Sosyal Yapılandırmacılık ..... 561
Öyküleme ve Kişinin Öz-Öyküsü ..... 561
Kişilik Gelişimi ..... 562
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 563
Terapötik Süreç ..... 564
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 564
Terapötik Amaçlar ..... 565

Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 565
Terapinin Aşamaları ..... 568
Terapötik Teknikler ..... 569
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 574
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 574
Destekleyici Araştırmalar ..... 575
Eleştirel Bakış ..... 575
Ferit Örnek Olayına Öyküsel Terapinin Uygulanması ..... 576
Özet ..... 578
Okuma Önerileri ..... 579
Kaynaklar ..... 579

## 18. BÖLÜM
## POZİTİF PSİKOTERAPİ

Nossrat Peseschkian (1954-2010) ..... 583
Giriş ..... 584
Temel Felsefe ..... 584
Pozitif Psikoterapinin Dokuz Temel Tezi ..... 586
İnsanın Doğası ..... 587
Temel Kavramlar ..... 590
Pozitif Psikoterapinin Temel Prensipleri ..... 590
Çatışma Dinamikleri (Aktüel Çatışma – Temel Çatışma) ..... 594
Pozitif Yorum ..... 596
Kişilik Gelişimi ..... 597
Model Boyutları ..... 597
Etkileşim Basamakları (Bağlanma – Farklılaşma – Ayrılma) ..... 598
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 600
Terapötik Süreç ..... 601
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 601
Terapötik Amaçlar ..... 601
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 602
Terapinin Aşamaları ..... 602
Terapötik Teknikler ..... 605
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 606
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 606
Destekleyici Araştırmalar ..... 607
Eleştirel Bakış ..... 608
Sıla Örnek Olayına Pozitif Psikoterapinin Uygulanması ..... 609

Özet ..... 612
Okuma Önerileri ..... 613
Kaynaklar ..... 613

## 19. BÖLÜM
## FARKANDALIK (MINDFULNESS) VE KABUL TEMELLİ TERAPİLER

Farkandalık ..... 618
Kabul ve Kararlılık Terapisi ..... 619
Steven C. Hayes (1948-…) ..... 619
Giriş ..... 620
Temel Felsefe ..... 620
İnsanın Doğası ..... 621
Temel Kavramlar ..... 623
Psikolojik Esneklik ..... 623
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 625
Terapötik Süreç ..... 627
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ..... 627
Terapötik Amaçlar ..... 627
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 628
Terapinin Aşamaları ..... 629
Terapötik Teknikler ..... 630
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 632
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 632
Destekleyici Araştırmalar ..... 633
Eleştirel Bakış ..... 634
Sıla Örnek Olayına KKT'nin Uygulanması ..... 635
Özet ..... 636
Okuma Önerileri ..... 637
Diyalektik Davranış Terapisi ..... 637
Marsha Linehan (1943-…) ..... 637
Giriş ..... 638
Temel Felsefe ..... 639
İnsanın Doğası ..... 639
Temel Kavramlar ..... 640
Radikal Kabul ..... 640
Duygusal Tepkileri Anlamak ..... 640
Kişilik Gelişimi ..... 641
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ..... 641

Terapötik Süreç ... 641
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 643
Terapötik Amaçlar ... 643
Terapinin Aşamaları ... 643
Terapötik Teknikler ... 644
Kuramın Değerlendirilmesi ... 645
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 646
Destekleyici Araştırmalar ... 646
Eleştirel Bakış ... 646
Sıla Örnek Olayına DDT'nin Uygulanması ... 647
Özet ... 648
Okuma Önerileri ... 649
Kaynaklar ... 650

## 20. BÖLÜM
## DUYGU ODAKLI TERAPİ

Leslie G. Greenberg (1945-…) ... 655
Susan M. Johnson (1947-…) ... 656
Giriş ... 656
Temel Felsefe ... 657
Birey Merkezli Terapi ... 658
Gestalt Terapi ... 658
Duygu Kuramları ... 659
İnsanın Doğası ... 661
Temel Kavramlar ... 662
Duygu Türleri ... 662
Duygu Koçluğu ... 665
Duygu Şemaları ... 666
Kişilik Gelişimi ... 667
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 668
Terapötik Süreç ... 669
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 669
Terapötik Amaçlar ... 669
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 669
Terapinin Aşamaları ... 671
Duygularla Çalışma Prensipleri: Danışanın Duyguları Nasıl Değiştirilir? ... 672
Terapötik Teknikler ... 674
Kuramın Değerlendirilmesi ... 680

Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ... 680
Destekleyici Araştırmalar ... 680
Eleştirel Bakış ... 681
Ferit Örnek Olayına DOT'un Uygulanması ... 682
Özet ... 683
Okuma Önerileri ... 684
Kaynaklar ... 685

## 21. BÖLÜM
## ASYA VE BEDEN TERAPİLERİ

Asya Terapileri ... 689
Buddha-Siddharta Gautama (M.ö. 623-M.ö. 543) ... 689
Ishin Yoshimoto (1916-1988) ... 689
Shoma Morita (1874-1938) ... 690
Giriş ... 690
Temel Felsefe ... 691
İnsanın Doğası ... 692
Temel Kavramlar ... 693
Benlik ... 693
Zihin ... 693
Acı Çekme ... 693
Bilinçli Farkındalık ... 693
Aydınlanma ... 693
Meditasyon ... 694
Naikan Terapi ... 694
Morita Terapi ... 694
Kişilik Gelişimi ... 694
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik ... 695
Terapötik Süreç ... 696
Bilinçli Farkındalık Temelli Meditasyon ... 696
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 697
Terapötik Amaçlar ... 698
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ... 698
Terapinin Aşamaları ... 699
Terapötik Teknikler ... 700
Naikan Terapi ... 702
Terapötik Atmosfere Genel Bakış ... 702
Terapötik Amaçlar ... 703

Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 703
Terapinin Aşamaları..... 703
Terapötik Teknikler ..... 704
Morita Terapi ..... 704
Terapötik Atmosfere Genel Bakış..... 704
Terapötik Amaçlar..... 704
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 705
Terapinin Aşamaları..... 705
Terapötik Teknikler ..... 705
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 706
Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı..... 706
Destekleyici Araştırmalar..... 708
Eleştirel Bakış..... 708
Ferit Örnek Olayına Bilinçli Farkındalık Temelli
Meditasyonun Uygulanması ..... 709
Özet ..... 711
Okuma Önerileri ..... 712
Beden Terapileri..... 713
Wilhelm Reich (1897-1957) ..... 713
Alexander Lowen (1910-2008) ..... 713
Giriş ..... 713
Temel Felsefe ..... 714
İnsanın Doğası..... 715
Temel Kavramlar ..... 715
Biyoenerji..... 715
Zırhlanma..... 715
Karakter Analizi..... 716
Enerji..... 716
Yerde Tutma ..... 716
Kişilik Gelişimi ..... 716
Psikolojik Sağlık ve İşlevsizlik..... 717
Terapötik Süreç..... 718
Terapötik Atmosfere Genel Bakış..... 718
Terapötik Amaçlar..... 718
Danışan-Psikolojik Danışman/Terapist Rolleri ve İlişkisi ..... 719
Terapinin Aşamaları..... 719
Terapötik Teknikler ..... 719
Kuramın Değerlendirilmesi ..... 721

Kuramın Özellikleri ve Uygulama Alanı ..... 721
Destekleyici Araştırmalar ..... 722
Eleştirel Bakış ..... 722
Özet ..... 722
Okuma Önerileri ..... 723
Kaynaklar ..... 723

**Yazarlar Hakkında** ..... 727